

**Haus-Tao-Verlag**  
**Der Garten des Geistes -**  
**Meditation und die Welt der Emotionen**



Rezensionen:

von **Sylvia Wetzel** für das Magazin "Buddhismus aktuell" 04/2019, Okt., Nov., Dez. 2019

Ein erfahrener buddhistischer Lehrer, der sich seit über 50 Jahren mit Buddhismus befasst und in Gestalttherapie und bioenergetischer Analyse ausgebildet wurde, spricht über seine Erfahrungen mit der bunten Welt der Emotionen, die er seit 1983 auch in der Begleitung westlicher Übender gesammelt hat. Seine Schwerpunkte sind Vipassana und Rinzai Zen (Autorisierung von Thich Nhat Hanh). Er nimmt aber auch Erfahrungen mit der tibetischen Tradition auf und spricht über die fünf Buddha-Familien und das Mandala-Prinzip. Anschaulich stellt er alltagstaugliche Übungen und Methoden vor, beleuchtet aber vor allem Hindernisse: spirituelle Ausweichmanöver (Umgehungen) und Schattenseiten der Übung, Abwehrmechanismen und überzogene Erwartungen, typische Fallen, Ausreden und Fluchtwege aus dem anspruchsvollen Weg der Selbsterforschung. Geschichten aus seinem Leben zeigen, dass er sie alle aus eigener Erfahrung gut kennt.

Ein ermutigendes und anregendes Buch für erfahrene Übende, die sich durch die vielen klugen und differenzierten Beschreibungen des Auf und Ab des Weges und der unterschiedlichen Ansätze des Buddhismus nicht zum wahllosen Ausprobieren der vorgestellten Übungen verführen lassen. Es ist wohl kein Buch für die ersten Schritte auf dem Weg, denn es braucht gründliche Erfahrungen mit zumindest einer Art der Übung, damit man die vielen differenzierten Beschreibungen und Hinweise einordnen und nutzen kann.

Unter drei Leitbegriffen – Täuschungen, Transformation und Erwachen – fasst er in elf Kapiteln zentrale Elemente der Lehren und Übungen klar, knapp und präzise zusammen. Eine gute Orientierung im großen Angebot der vielen Schulen und Ansätze des Buddhismus im Westen. Darüber hinaus stellt er im ersten Anhang das Konzept des Selbst im Genjokoan von Dogen (13. Jh., Japan) vor und beschreibt im zweiten Anhang anhand eines kurzen historischen Überblicks einiger Gründergestalten die vielfältigen Wege des Buddhismus in Indien, China und Tibet.

Ein gut lesbares Buch mit vielen Anregungen, das langjährigen Übenden einen spannenden Blick über den Tellerrand ihrer eigenen Tradition erlaubt.

★★★★★ von Clemens Schwinkowski am 31. Mai 2019

**Ein unbedingt lesenswertes Buch, bringt die Blumen im Garten des Geistes zum Blühen.**

Nach über 25 Jahren der Praxis und des Studiums finde ich in dem Buch neue Aspekte und Antworten auf Fragen, die mir bisher nicht klar waren. Die Beschreibung von Karma als Gewohnheitsenergie, der Umgang mit unseren negativen Emotionen, die Darstellung der Qualität des "Erleuchtungsgeistes" sind erhellend und dabei nicht belehrend, sondern verständlich und eingängig dargestellt.

Die Frage der Notwendigkeit von Anstrengung und Bemühung auf dem spirituellen Weg im Verhältnis von Aussagen der Meister/innen, dass die Praxis nicht zielorientiert und mühelos sein soll, bzw. das Finden der Balance wird hier in klarer Weise nicht nur erklärt, sondern unmittelbar vermittelt.

Die Schilderung unserer Charaktereigenschaften anhand der Fünf Buddhafamilien ist lebensnah und humorvoll dargestellt, so dass sich hierfür eine Ausrichtung für jeden individuell und alltagstauglich ableiten lässt und die Transformation unheilsamer Energien schon bei Lesen einsetzt.

Ein Werk, das motiviert, den spirituellen Weg "in heiterer Gelassenheit und Geistesklarheit" zu gehen und die heilsamen Samen in unserem Garten zu pflegen und auch das "Unkraut" wertzuschätzen.

★★★★★ von Michael Siegrist am 5. Juni 2019

**Die lange Vorfreude auf das Buch hat sich gelohnt.**

Der Garten des Geistes liest sich trotz dichtem Inhalt sehr gut und ist meiner Meinung nach für neu an der buddhistischen Praxis Interessierte wie auch für Menschen, die schon länger auf dem Weg sind und die Praxis vertiefen und unterstützen wollen, gleichermaßen geeignet. Für mich persönlich ist das Buch eine echte Perle, die mich lange begleiten wird. Herzlichen Dank!

★★★★★ von Christoph Kiessling am 9. Juni 2019

**Toll!! Gibt alltagsnah und motivierend einen tiefen Einblick in die buddhistische Praxis!**

Wer eine blosse Präsentation in Form einer Auflistung von buddhistischen Theorien und Traditionen einschliesslich derer Symbolik befürchtet, wird mehr als positiv überrascht sein. Dem Leser wird ein klarer Bezug zu Praxis und Alltäglichem aufgezeigt, ohne belehrend zu sein und sehr schön aufbereitet. Gut lesbar für einen Interessierten wie mich, der allzu gerne an Oberflächlichkeiten von Tradition und romantischer Verklärung hängen bleibt bzw. Texte aus einem Unverständnis der Kultur wörtlich nimmt und damit eine ganze Menge verpasst - wie ich seit diesem Buch weiss :). Der Autor schlägt gekonnt eine Brücke seit den Ursprüngen des Buddhismus bis in unseren westlichen Kulturkreis hinein und ermöglicht damit ein neues und erweitertes Verstehen. Mir gefällt besonders gut mit welcher Intensität, Offenheit und Gefühl die Thematiken und die im Text vorgestellten Meister präsentiert und interpretiert werden, ohne kategorisch zu urteilen. Beeindruckend ist auch die gekonnte Auswahl an Texten und Vergleichen aus der heraus sich, bei näherer Betrachtung und der Unterstützung durch den Autor, eine Tiefe entwickelt, die erstaunt. Sehr motivierend, macht Lust auf mehr :)